**Обморожения**

 Памятка для населения

 

 БУ РК «РЦСВМП №2 «Сулда»

 Центр медицинской профилактики

 2016г



 **Обморожения**

**Обморожения** - это специфическое поражение кожи под действием низких температур, сильного ветра и высокой влажности, при сниженной реактивности организма.

Чаще всего обморожение возникает в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже 10 – 20 градусов. При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

Обычно такому повреждению подвержены конечности и выступающие части тела: уши, нос, область скул.

**Предрасполагают к развитию обморожений:**

* тесная и влажная одежда и обувь;
* постоянное удерживание в руках какого-либо предмета;
* длительная неподвижность;
* ослабление организма стрессами;
* неполноценное  питание, авитаминоз;
* Предшествующая холодовая травма;
* Физическое перенапряжение;
* Потливость ног;
* Хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы;
* Кровопотери;
* Курение;
* Сильное алкогольное опьянение.

**Обморожения кожи делят по степени тяжести на 4 степени.**

Наиболее лёгкая – 1 степень, характеризуется ощущениями онемения, покалывания, жжения. При 2 степени появляются пузыри с прозрачным содержимым. 3 степень характеризуется поражением всех слоёв кожи некрозом.

При 4 степени некрозу подвергаются все слои мягких тканей.

**Первая помощь при обморожении.**

При появлении первых клинических признаков обморожения необходимо в максимально короткие сроки согреть не только  повреждённую конечность в тёплом помещении, но и  самого потерпевшего.

Самостоятельно пострадавшему необходимо дать горячее питьё, горячую пищу.

При более глубоком поражении кожи, II-IV степени растирать поврежденную кожу не рекомендуется, обмороженную конечность необходимо зафиксировать с помощью подручных средств,  забинтовать стерильным материалом, утеплить и вызвать скорую помощь.

При охлаждении организма, сопровождающегося температурой тела ниже 32 , редким  и поверхностным дыханием, рвотой, судорогами пострадавшего также рекомендуется в максимально короткие сроки доставить в больницу.

**Советы профилактики обморожений**

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

* **Не пейте спиртного** – алкогольное опьянение вызывает большую потерю тепла.
* **Не курите на морозе** – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови.
* **Носите свободную одежду** – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как "капуста" – при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.
* **Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые** **грязные носки** часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.
* **Не выходите на мороз без варежек, шапки и** **шарфа.** Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и не продуваемой ткани с мехом внутри. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.
* **Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений**. Металл остывает гораздо быстрее тела до низких температур, вследствие чего возможно «прилипание» к коже с болевыми ощущениями.
* **Пользуйтесь помощью друга** – следите за лицом друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в цвете, а он или она, будут следить, за вашим лицом.
* **Не позволяйте обмороженному месту снова** **замерзнуть** – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.
* **Не снимайте на морозе обувь с обмороженных** **конечностей** – они распухнут, и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками.
* **Вернувшись, домой** после длительной прогулки по морозу, обязательно **убедитесь в** **отсутствии обморожений** конечностей, спины, ушей, носа и т.д.
* Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее **зайти в любое** **теплое место** - магазин, кафе, подъезд и др.
* Если у вас **заглохла машина** вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше **оставаться в машине, вызвать** **помощь по телефону** или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.
* **Прячьтесь от ветра** – вероятность обморожения на ветру значительно выше.
* **Не мочите кожу** – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. **Мокрую одежду и обувь** (например, человек упал в воду) необходимо **снять**, вытереть воду, **при возможности одеть в сухую** и как можно быстрее доставить человека в тепло.
* Бывает полезно на длительную прогулку на морозе **захватить с собой пару сменных носков**, **варежек и термос с горячим чаем**. Перед выходом на мороз надо поесть – вам может понадобиться энергия.
* **Отпуская ребенка гулять** в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

* В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА
* ОДЕВАЙТЕСЬ ТЕПЛЕЙ!!!
* Следите за своим здоровьем!!!